



Smittevernsrutiner ved Tryggvi islandshestgård

- **Personer som er smittet av covid19, sitter i karantene eller har nyoppståtte symptomer på luftveisinfeksjon (feber, hoste, sår hals, tap av lukt- og smakssans eller nedsatt allmenntilstand) har ikke lov å komme i stallen.** Dersom symptomene er milde og du har negativ Covid-test, er du likevel velkommen.
- Vi ønsker at turfølget begrenses til 1-2 voksne per barn på turer ved behov for følge
- Ta på egen ridehjelme før du møter i stallen. Ved behov for å låne hjelm her, følges egne smittevernrutiner.
- Vi oppfordrer til **god håndhygiene**, både av hensyn til sykdom for mennesker og hester.
 - o Unngå å klappe fremmede hester over gjerdet, da det finnes flere smittsomme hestesykdommer som kan spres gjennom berøring av mennesker.

Følg ellers gode vaner for å forebygge smitte oppdatert her:

<https://helsenorge.no/koronavirus/hvordan-forebygge-smitte>

Vektbegrensning

Rytterens vekt kan ikke overstige **95 kg**, av hensyn til hester og utstyr.

Avbestilling

Vennligst gi oss beskjed snarest mulig, og ikke senere enn 3 dager før aktivitet for å få refundert innbetaling. Hvis du må avbestille senere enn 3 dager før aktivitet, blir ikke pengene refundert. Men dersom vi får solgt plassen din, får du tilsendt et gavekort til bruk innen 1 år.

Sikkerhetsinformasjon

Sørg for at du har egen ulykkesforsikring! Vi har hestesenterforsikring, som er en ansvarsforsikring. Ridning innebærer noe risiko uten at vi behøver å vise uaktsomhet. Derfor bør du ha en egen ulykkesforsikring.

Lider du av en alvorlig sykdom? Gi oss beskjed dersom du har en alvorlig sykdom som gjør ridning til en større risiko enn det som er vanlig. Du bør selv eller i samråd med lege vurdere om det er forsvarlig for deg å drive med ridning.

Ha mobil uten lyd med deg i lommen og unngå å ta den opp under rideturen.

Bruk godkjent ridehjelme. De som ikke har egen hjelm, kan låne her. Hjelmen skal sitte stramt på hodet uten at det gjør vondt. Husk å stramme festereimen under haken skikkelig. Unngå hestehale, fletter og lignende under hjelmen.

Unngå lusesmitte: Dersom du låner hjelm her kan du bruke plastpose inni hjelmen. Plastposer har vi

her. Alternativt kan du bruke en ren tynn lue eller buff under hjelmen, som vaskes etter bruk.

Sko: Bruk støvler eller sko med litt hæl. Eventuelle snorer på skoene må dekkes til med leggchaps, gamasjer eller lignende. Pass på at bare" tådelen" er i stigbøylen når du rir. Vi har et begrenset utvalg av sko/ridestøvler som kan lånes dersom eget skotøy innebærer risiko å ri med.

Klær: Klær etter vær! Kle deg godt slik at du er varm når du rir. En kald rytter påvirker hesten negativt. På varme sommerdager anbefaler vi likevel en tynn langermet genser og lange bukser. Det er lett å skrape seg opp i trær o.l. med bare ermer, og vondt å ri med shorts. Unngå trange klær uten god stretch.

Unngå løse snorer, løs jakke, kamera eller lignende. Skjerf og lignende må ligge under jakken.

Fall av hest eller lignende uhell: Vær observant de neste 24 timene. Følg med selv om personen ikke gråter.

48-timers regel: Dersom du har hatt kontakt med hest i utlandet de siste 48 timene, må alt av klær og utstyr du bruker hos oss være desinfisert.

Husk at du må være edru når du skal ri!

Kjøremønster og parkering

Vi ønsker at alle ryttere hos oss skal parkere på parkeringsplassen langs ridehallen eller langs merket parkering ved veien. For å unngå trafikk gjennom gårdsrommet der hester og barn ferdes, ber vi dere om å kjøre forbi første innkjørsel til gården, merket med et skilt der pilen peker videre. Dette står forklart i vedlegget i bekreftelsesmail.



Infection control routines at Tryggvi Icelandic Horse Farm

- **People who are infected with Covid19, are in quarantine or have new symptoms of respiratory infection (fever, cough, sore throat, loss of sense of smell and taste, or impaired general condition) are not allowed to enter the stable. If symptoms are mild and you have a negative Covid-test, you are welcome to the stable after all.**
- We encourage to minimize the number of adults that follows the rider to the stable to 1-2 adults per kid.
- Put on your own riding helmet before you meet in the stable. If you need to borrow a helmet here, please follow described infection control procedures placed in the stable.
- We encourage you to keep **good hand hygiene**, both for the sake of illness for riders and horses.
 - Avoid petting foreign horses over the fence, as there are several infectious equine diseases that can be spread by touching humans.

Follow good habits to prevent spreading the infection updated here:
<https://helsenorge.no/coronavirus/infection-and-incubation-period>

Weight limit

The riders' weight cannot exceed 95 kg or 210 lbs.

Cancellation

Please let us know as soon as possible if you must cancel participation in an activity. If notification is received no later than 3 days before the planned activity, we will refund your payment.

If you must cancel less than 3 days beforehand, payment will not be refunded. However, if we are able to sell your place, you will receive a gift card to be used within a year.

Safety information

*The rider is responsible for acquiring his or her own **insurance** in case of injury.*

*Let us know if you have a **serious disease** that makes riding a greater risk than usual. You should assess whether it is prudent for you to join the guided trip.*

Keep your muted cell phone in your zipped pocket during the ride and avoid picking it up during the

riding trip.

Wear approved riding helmet. *If you do not have your own riding helmet, you can borrow one here. The helmet should sit tight on your head, without hurting. Avoid high pony tails, thick braids etc. under the helmet. Gather your long hair in the neck.*

Avoid lice infection: *If you borrow a helmet here, you should use a plastic bag inside the helmet. We got plastic bags here. Alternatively, you can use a clean, thin hat/buff inside the helmet. Remember to wash it afterwards.*

Wear **boots or shoes with a small heel.** *Shoestrings must be covered with chaps, long socks, or something similar. Make sure that only the tip of your toe is inside the stirrup when you are riding. We have a few riding boots/shoes to borrow if your own shoes are not safe to wear when riding.*

Clothing: *Apparel depending on the weather conditions. A cold rider can affect the horse in a negative way. On hot summer days, we recommend a thin long sleeve shirt and long trousers. It is easy to get scratches when we are riding in the woods if you only use a t-shirt. Riding in short pants is not recommended. Avoid clothing without good stretch.*

Avoid loose beads, loose jackets, camera or similar. Scarves etc. *must be placed under the jacket. If you want to take pictures during the ride, you can give your camera to your guide, and she/he will take pictures for you.*

48-hour rule: *If you have been in contact with a horse abroad for the last 48 hours, all the clothes and equipment you are planning on using in our stable, must be disinfected.*

Remember that you need to be sober when riding!

Directions and parking

We would like our visitors to park next to our riding hall or along the road on marked parking space. To avoid traffic where children and horses go, we ask you to pass the first driveway to the farm marked with a sign that shows the right direction. This is explained in the attachment in your confirmation mail.